# Mi escuela saludable

## *EN TU CASA*

*Mi Escuela Saludable* es un programa que promueve hábitos alimentarios saludables y de actividad física en las escuelas de gestión estatal colaborando en la formación de entornos más saludables.

Desde el programa queremos brindarles a los docentes, diferentes propuestas de actividades para trabajar con los niños y niñas de Nivel Primario. Las mismas podrán adaptarse a los contenidos abordados en cada ciclo y esperamos que sirvan de insumo para el desarrollo de las clases en el contexto actual.

# MARCO TEÓRICO

## HIDRATACIÓN E HIGIENE

### HIDRATACIÓN

En los seres humanos, el agua constituye aproximadamente el 70% de nuestro cuerpo. Se encuentra dentro y fuera de las células, y cumple una amplia variedad de funciones como regular la temperatura corporal, transportar nutrientes y oxígeno a todas las células, ayudar a convertir los alimentos en energía; ayudar al cuerpo a absorber los nutrientes, colaborar en la eliminación de desechos y toxinas, entre otras.

Nuestro cuerpo pierde y utiliza agua para mecanismos fisiológicos como la transpiración, las lágrimas, la respiración, la eliminación de los desperdicios, al orinar, etc. Muchas de estas funciones implican una pérdida obligada de agua que es fundamental reponer.
Cuando la ingesta de agua no compensa las pérdidas, se produce deshidratación, la cual puede dañar la salud. Por eso, es fundamental reponer las pérdidas a través de un consumo de agua adecuado y suficiente.

Es importante consumir agua a pesar de no sentir sed ya que cuando sentimos sed, es porque ya hemos perdido una buena cantidad de agua.

La recomendación **es beber 2 litros de agua segura por día, aproximadamente 6 a 8 vasos**, para estar adecuadamente hidratados.

**El agua es la bebida más saludable porque:**

- ✓ No tiene calorías,
- ✓ No tiene azúcar ni edulcorantes.
- ✓ No tiene cafeína, colorantes, conservantes ni resaltadores de sabor, como tienen otras bebidas.

Con respecto a las bebidas que se consume en Argentina, según datos de la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del 2019 (ENFR) el consumo de gaseosas y jugos en polvo se duplicó en las últimas décadas. Nuestro país lidera el consumo mundial de gaseosas con 131 litros por persona.

Esta evidencia local es concordante con el reporte de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que muestra que Argentina, Chile y México lideran las ventas anuales per cápita de productos ultraprocesados en la región.

En cuanto al consumo de **azúcar**, nuestro país se encuentra en el **cuarto lugar de mayor consumo** de azúcares del mundo, con alrededor de 150 gramos (30 cucharaditas de azúcar) superando los valores de ingesta de azúcares recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para todas las edades. (máximo de 50 gramos-10 cucharaditas). Las bebidas azucaradas representan aproximadamente el 40% de este consumo.

Este perfil de consumo demuestra que cada día se incorpora gran cantidad de **calorías "vacías"** (no asociadas a nutrientes saludables como vitaminas y minerales) a través de jugos, gaseosas y otras bebidas azucaradas. Esto habla de una selección de bebidas de hidratación poco saludable, su consumo en exceso atenta contra la buena calidad de la alimentación, y entre otras consecuencias, su consumo predispone a **caries, aumento del sobrepeso y la obesidad**, sin aportar ningún beneficio nutricional. Esto es así ya que el exceso de azúcar consumida en nuestro cuerpo se convierte en grasas, por lo tanto se produce además del aumento de peso, un aumento de grasas en sangre, con un consecuente riesgo cardiovascular y de diabetes.

Dentro de las **bebidas azucaradas** podemos nombrar a la gaseosa común, el agua saborizada con azúcar, los jugos industriales en caja, botella o en polvo, las bebidas deportivas, los jugos concentrados y las infusiones azucaradas (té, café, mate, mate cocido).

# HIGIENE

La **higiene** permite a las personas **cuidar su salud**, disminuyendo el riesgo de contraer enfermedades. Los hábitos de higiene se adquieren desde pequeños y en esta etapa es fundamental el acompañamiento, cuidado e incentivo de madres, padres, cuidadores y docentes.

El **lavado regular de dientes** colabora en la prevención de la aparición de caries, que puede llevar a la pérdida de piezas dentales. Por esto, resulta de suma importancia lavarse los dientes de manera regular luego de las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena), o de consumir cualquier alimento.

Por su parte, **el lavado de manos** resulta fundamental para disminuir el riesgo de contraer enfermedades infecciosas. Nuestras manos, toman contacto con innumerable cantidad de superficies sobre las cuales se depositan una gran cantidad de microorganismos que podrían enfermarnos.

Es por ésto que debemos **lavarnos** siempre las manos con utilización de abundante **agua y jabón**, antes de tocar cualquier alimento, después de ir al baño y antes de comer, para evitar enfermarnos y sentirnos mal.

**En el siguiente link podrás acceder al video sobre el lavado de manos:**

https://www.facebook.com/watch/?v=667344104015577

Otros hábitos cotidianos de higiene como el uso de utensilios a la hora de comer, mantener las uñas cortas y limpias, evitar compartir botellas, toallas y cepillos de dientes, el uso de pañuelos limpios para sonarse la nariz, entre otras cosas, son fundamentales para el bienestar y desarrollo saludable de niñas y niños.

Sin embargo junto con la higiene personal es de suma importancia cuidar y mantener la **higiene de los alimentos, utensilios y el lugar donde se cocina**, para así evitar la contaminación de alimentos/cuchillos/materiales etc. y evitar contaminarnos nosotros al ingerirlos. Antes de realizar cualquier preparación, resulta fundamental lavar correctamente los alimentos (como las verduras y las frutas), para deshacernos de todos los contaminantes (algunos visibles y otros no). La llamada contaminación cruzada se da cuando ponemos en contacto alimentos crudos —como carnes, huevos, verduras y frutas— con alimentos cocidos o listos para consumir. La forma de prevenirla es lavando con agua y detergente todos los utensilios que tomaron contacto con cualquier alimento crudo, antes de utilizarlos para trabajar sobre los cocidos o los que ya están listos para el consumo.

# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## PRIMER CICLO

**Se proponen dos actividades similares para ser elegida por la/el docente según considere.**

## OPCIÓN 1

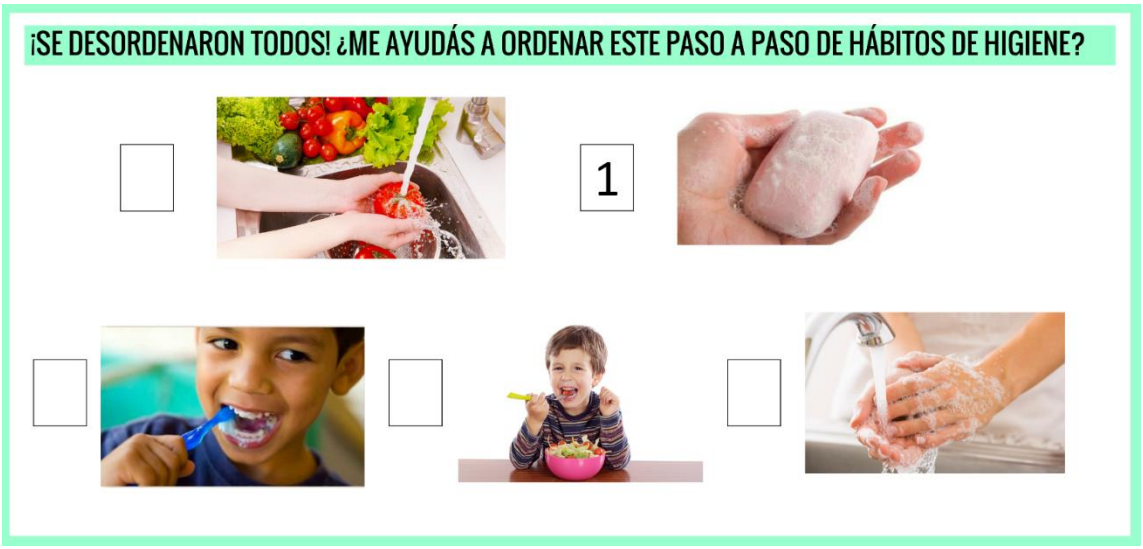
**PROPUESTA DIDÁCTICA:** "Paso a paso" para cuidar nuestra higiene.

**PRESENTACIÓN:** La siguiente actividad tienen como objetivo que los niños y niñas tomen conciencia de la importancia de cuidar la higiene de los alimentos, manos y dientes e incorporarlos como hábitos diarios.

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

**1** Para comenzar se les propone a los niños y niñas ver el video sobre el correcto lavado de manos en el siguiente link: https://www.facebook.com/watch/?v=667344104015577

**2** Luego se les propone ordenar la siguiente secuencia de imágenes según el orden de las acciones que se realizan en el momento de preparar alimentos y comer. (Ver soluciones en Anexo 1)



**3**

A continuación deberán pensar en qué otros momentos es importante lavarse las manos (antes de comer o tocar cualquier alimento, luego de ir al baño, cuando volvemos de la calle, cuando tocamos el piso, o a nuestra mascota) y los dientes ( al finalizar cada comida). Y contestar las siguientes preguntas.

a- ¿Por qué es importante lavarse las manos?
b- ¿Por qué es importante lavarse los dientes?

**4**

¡A ponerlo en práctica!
Para terminar se les propone registrar en qué momentos del día se realiza el lavado de manos y de los dientes, pueden seguir el siguiente cronograma como ayuda:

| DIA DE LA SEMANA | | |
|---|---|---|
| LUNES | | |
| MARTES | | |
| MIÉRCOLES | | |
| JUEVES | | |
| VIERNES | | |
| SÁBADO | | |
| DOMINGO | | |

# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## PRIMER CICLO

### OPCIÓN 2

**PROPUESTA DIDÁCTICA:** "Paso a paso" para cuidar nuestra higiene.

**PRESENTACIÓN:** En la siguiente actividad, proponemos hacer foco en los cuidados que debemos tener al preparar o cocinar la comida. El objetivo es que los niños y niñas tomen conciencia de la necesidad de cuidar la higiene de nuestras manos y de los utensilios que utilizamos durante la preparación de los alimentos, para evitar que estos se contaminen.

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

**1** Para comenzar se les propone a los niños y niñas ver el video sobre el correcto lavado de manos en el siguiente link: https://www.facebook.com/watch/?v=667344104015577

**2** Se enviará la receta de hamburguesas con ensalada de lechuga y tomate, ¡pero ojo que los pasos estarán desordenados! Los niños y niñas deberán completar con el número que corresponde. (Ver soluciones en Anexo 2)

# Sandwich de hamburguesa con verduras:

## INGREDIENTES:

- Carne picada condimentada.
- Lechuga.
- Tomate.
- Pan para hamburguesa.

## PROCEDIMIENTO:

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Lavarse bien las manos con agua y abundante jabón, y limpiar la mesada o el lugar donde se cocinará. | 5 | Cocinar las hamburguesas en el horno. |
| 2 | Colocar la carne picada condimentada en una tabla. | | Lavar la tabla con agua y detergente. |
| 4 | Lavarse las manos | 9 | Cortar el pan al medio sobre la tabla |
| | Dividir la carne picada condimentada en porciones y armar las hamburguesas. Colocarlas en una fuente para horno. | | Lavar la lechuga con abundante agua hoja por hoja . |
| 10 | Armar el sándwich con el pan, la hamburguesa bien cocida, las rodajas de tomate y las hojas de lechuga. | 7 | Lavar el tomate con agua y cortarlo en rodajas sobre otra tabla para verduras |

**3**

A continuación se les propondrá responder las siguientes preguntas:

a- ¿Por qué es importante lavarse las manos?
b- ¿En qué momentos del día es importante lavarse las manos?
c- Investigar cuánto tiempo se recomienda lavarse las manos.
d- ¿Por qué es importante lavar las tablas y utensilios?

**4**

Para finalizar se les propone registrar en qué momentos del día realizan el lavado de manos y resolver la actividad de la edición Nro 10 de Mi Revista Saludable, “Lavarse las manos” (pág. 11).

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs10.pdf

Para más información sobre el tema te proponemos entrar al siguiente link y descargar la edición Nro 8 de Mi Revista Saludable:

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs8.pdf

Te sugerimos continuar con la actividad
"Una sopa muy limpia " (pág. 11)

Para trabajar sobre la importancia de una correcta hidratación te proponemos entrar al siguiente link y descargar la edición Nro 13 de Mi Revista Saludable:

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs13.pdf

Te sugerimos continuar con la actividad
"Agua para todos" (pág. 10)

Además podés encontrar más propuestas didácticas e información en el capítulo 3 del Manual "Hábitos Saludables, hacía un abordaje integral":

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes_-_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf

## TE INVITAMOS A CONOCER LAS OTRAS PROPUESTAS DIDÁCTICAS Y TODOS NUESTROS RECURSOS PEDAGÓGICOS INGRESANDO A :

https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable

¡Muchas gracias!
Mi Escuela Saludable

# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## SEGUNDO CICLO

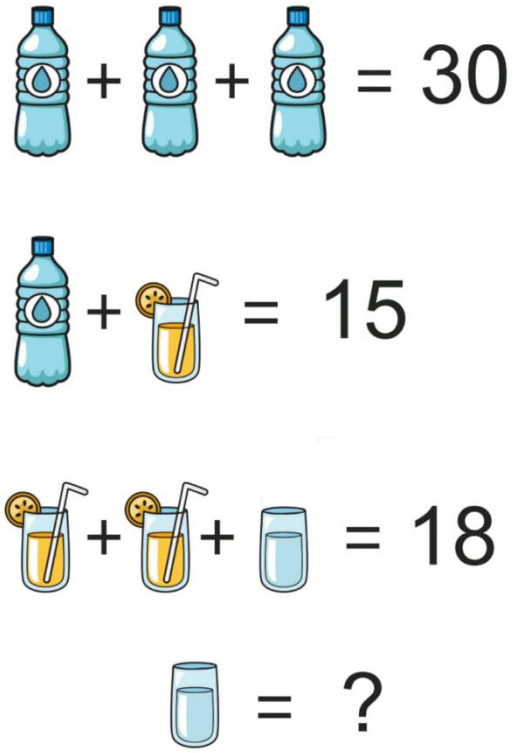
**PROPUESTA DIDÁCTICA:** "Las bebidas bajo la lupa"

**PRESENTACIÓN:** En esta actividad se propone que los niños y las niñas identifiquen al agua como bebida principal para hidratarse. Además se propone reflexionar acerca de la cantidad de azúcar que presentan las bebidas comerciales y los beneficios de tomar agua.

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

**1** Para comenzar con el desarrollo del contenido se enviará a los alumnos y alumnas la edición Nro 13 de Mi Revista Saludable y un acertijo.

(Mi Revista Saludable Edición Nro 13 disponible en: https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs13.pdf)



**2**

A partir de la lectura de la revista y de la resolución del acertijo, se les propone que respondan las siguientes preguntas:

a- ¿Qué funciones tiene el agua en nuestro cuerpo?
b-¿Es lo mismo tomar agua que bebidas azucaradas (jugos, gaseosas, aguas saborizadas)? ¿Por qué?
c- ¿El agua tiene azúcar?
d- ¿Cuántos vasos de agua debemos tomar por día? Podés guiarte con el resultado del acertijo!
e- ¿Hay que esperar a tener sed para tomar agua? ¿Por qué?

**3**

Detectives en casa: ¿Encontraron en la alacena o heladera de casa alguna botella de agua, gaseosa o jugo? Se les propondrá a los alumnos que lean su etiqueta y anoten la cantidad de azúcar que tienen esas bebidas. ¿Cuál es la bebida que tiene la menor cantidad de azúcar?

**4**

Para finalizar la actividad se les propone a los alumnos y alumnas crear historietas en donde, a través del diálogo de los personajes, puedan fomentar el consumo de agua como bebida principal. Pueden utilizar como soporte las historietas pre-diseñadas (Anexo 3).

**5**

¡A compartirlo!
Las historietas creadas pueden subirse al blog escolar para compartirlas con toda la escuela.
.

Para más información sobre el tema te proponemos entrar al siguiente link y descargar la edición Nro 3 de Mi Revista Saludable:

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs3.pdf

Te sugerimos continuar con la actividad
"Me comprometo a tomar más agua" (pág. 5)

Para trabajar sobre el tema de higiene te proponemos entrar al siguiente link y descargar la edición Nro 8 de Mi Revista Saludable

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs8.pdf

Te sugerimos continuar con la actividad
"Más limpias, más sanos" (pág. 10 y 11)

Además podés encontrar más propuestas didácticas e información en el capítulo 3 del Manual "Hábitos Saludables, hacía un abordaje integral":

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes_-_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf

## TE INVITAMOS A CONOCER LAS OTRAS PROPUESTAS DIDÁCTICAS Y TODOS NUESTROS RECURSOS PEDAGÓGICOS INGRESANDO A :

https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable

¡Muchas gracias!
Mi Escuela Saludable

# ANEXOS

## ANEXO 1 – SOLUCIONES DE ACTIVIDAD DE PRIMER CICLO- OPCION 1

¡SE DESORDENARON TODOS! ¿ME AYUDÁS A ORDENAR ESTE PASO A PASO DE HÁBITOS DE HIGIENE?

3

1

5

4

2

## ANEXO 2- SOLUCIONES DE ACTIVIDAD DE PRIMER CICLO- OPCION 2

### Sandwich de hamburguesa con verduras:

**INGREDIENTES:**

- Carne picada condimentada.
- Lechuga.
- Tomate.
- Pan para hamburguesa.

**PROCEDIMIENTO:**

1. Lavarse bien las manos con agua y abundante jabón, y limpiar la mesada o el lugar donde se cocinará.
2. Colocar la carne picada condimentada en una tabla.
4. Lavarse las manos
3. Dividir la carne picada condimentada en porciones y armar las hamburguesas. Colocarlas en una fuente para horno.
10. Armar el sándwich con el pan, la hamburguesa bien cocida, las rodajas de tomate y las hojas de lechuga.
5. Cocinar las hamburguesas en el horno.
6. Lavar la tabla con agua y detergente.
9. Cortar el pan al medio sobre la tabla y untar una de las tapas con mayonesa.
8. Lavar la lechuga con abundante agua hoja por hoja .
7. Lavar el tomate con agua y cortarlo en rodajas sobre otra tabla para verduras

**ANEXO 3** – **HISTORIETAS**

# “UNA FRESCA AMISTAD”

**Es la hora del recreo. Lucía y Violeta están escuchando música y practicando una coreo en el recreo.**

# Mi escuela saludable

## *EN TU CASA*

miescuelasaludable@buenosaires.gob.ar

buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable

Buenos Aires Ciudad

Vamos Buenos Aires